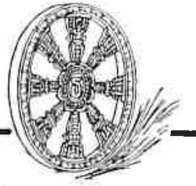
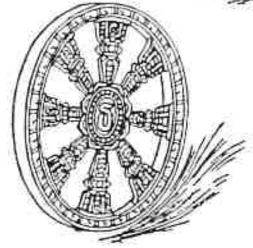
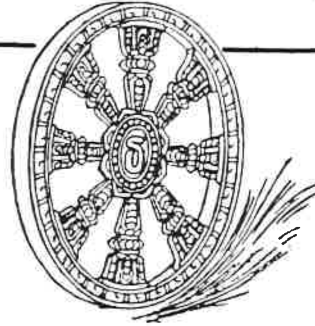
INZICHTSBODE

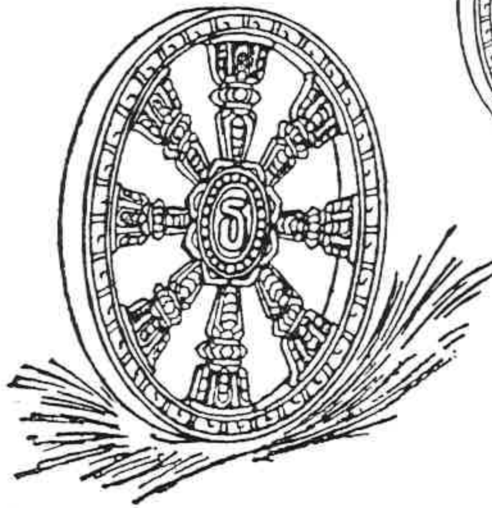


Vipassanā-Sāra





Een speciaal nummer met veel informatie over het mediteren en boeddhistische gebruiken in Thailand en Myanmar (Birma).



JAARGANG 8
Nummer 1
Augustus 1992



Photograph, taken at the 50th birthday celebration of the Ven. P.K.K. Mettavihari, July 18th this year.

VIPASSANA SARA

betekent in het Nederlands *Inzichts-bode*. De Vipassana-sara is een uitgave van de **Stichting Jonge Boeddhisten Nederland** en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihara. Doel is het mensen die Vipassana-meditatie beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien, alsook te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van 't boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara te Den Ilp, zoals de viering van boeddhistische feestdagen en verschillende kursussen (Abhidhamma, Thaise les e.d.).

De abonnementsprijs is minimaal f15,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op het bank/gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van *'Vip. sara'*.
Samenstelling van de redactie:
eerw. Jhananando, Johan Tinge en Aad Verboom.
Info: Buddhavihara 06-5282.3671
Aad Verboom 030-888655

Postadres S.J.B.N.:
Postbus 1519,
3500 BM Utrecht

Postbank rekeningnr. 52.32.118
Bank (ABN) 55.51.05.563

NIEUW BOEKJE

Wist U al dat er een nieuw boekje m.b.t. het beoefenen van Vipassana-meditatie is uitgebracht? Het heeft als titel *'Introductie tot het beoefenen van Vipassana-meditatie'* en is geschreven door eerw. Jhananando. Kosten zijn f5,- (incl. portokosten) en het is te bestellen via telefoonnr. 050-711680/716083.

BUDDHAVIHARA

Het beheer van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara, adres
Den Ilp 37/38
1127 PC Den Ilp (gem. Landsmeer)
tel. 06-5282.3671,
is in handen van de Stichting Buddhavihara. Mensen die het centrum financieel willen ondersteunen kunnen een bijdrage storten op:

Postbankrnr. 22.37.503 **Amsterdam**
of:
AMRO-bankrnr. 45.83.27.948
adres bank: Dorpsstraat 80, Landsmeer
postgiro bank: rnr. 2391

t.n.v. 'Buddhavihara'.

TO OUR ENGLISH READERS

Vipassana-sara can be translated as *Insight journal*. Our aim is to provide those, interested in Vipassana meditation, with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the buddhist meditation centre Buddhavihara in Den Ilp (Amsterdam).
The management of the Buddhavihara is in hands of the **'Buddhavihara Foundation'**. Those who wish to support the centre and the activities there financially may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503 Amsterdam
or:
AMRO-bank acc.nr. 45.83.27.948
address bank: Dorpsstraat 80 Landsmeer

both mentioning *'Buddhavihara'!*

Meditation weekend in Ireland (Cork), 12-14 June.



HET BOEDDHISME IN THAILAND:

enkele practische adviezen voor reizigers naar Thailand.

Het boeddhisme speelt een zeer belangrijke rol in de Thaise samenleving (95% van de bevolking is boeddhist) en men gaat dan ook zeer eerbiedig om met de religie en met religieuze mensen en voorwerpen. Een aantal regels over wangedrag m.b.t. de religie zijn zelfs in de Thaise wetgeving vastgelegd. Zo is het bv. verboden 'een voorwerp of plek van religieuze verering te beledigen' of een religieuze bijeenkomst te verstoren. Deze regels gelden overigens niet alleen voor het boeddhisme maar ook voor andere geloofsovertuigingen. Hieronder volgen enkele practische tips m.b.t. het bezoeken van religieuze plaatsen en het omgaan met boeddhistische monniken en nonnen, dit om meer begrip te krijgen van de daar heersende (boeddhistische) cultuur en om het verblijf aldaar voorspoedig te laten verlopen. De tips zijn gedeeltelijk overgenomen uit een artikel van Brigitte Sie en Frans Verbruggen in *'Te gast in Thailand'* van de Stichting Toerisme & Derde Wereld. Als je naar Thailand wilt gaan is dit boekje overigens zeer aan te bevelen. Het kan besteld worden via Kees van Teeffelen (080-226461) of ondergetekende.

- Zeker wanneer je een tempel bezoekt, dan wordt verwacht dat je je netjes kleedt. Het is dan ook geadviseerd je niet met (bijna) ontbloot bovenlichaam, korte broek, minirok o.i.d. te vertonen.
- Wanneer Thaise mensen een boeddhistische tempel *(Wat)* bezoeken, maar ook als zij bij iemand thuis komen, dan trekken zij hun schoenen uit. Vooral in het binnenste gedeelte van de tempel, de *Uposatha-zaal* waar de Boeddha staat, is het dragen van schoenen (en een hoofddeksel) niet gewaardeerd.
- Als je gaat zitten bij 'n boeddhabeeld, monnik of non, richt dan niet de voeten naar het beeld of de persoon. Voeten gelden in Z.O. Azië nl. als 'lagere en minder gewaardeerde lichaamsdelen' en het met de voeten naar voren zitten wordt in Thailand als oneerbiedig beschouwd. (Aai een Thai ook niet zomaar even over z'n bol, het hoofd is hoogwaardig en behoort met respect behandeld te worden). In geval van fysiek onvermogen om te zitten als de Thai dan is het verstandig dit even kenbaar te maken. Het zal dan geen misverstanden opleveren.
- Boeddhistische monniken (in de Theravada-traditie althans) behoren geen vrouwen aan te raken of iets direkt uit hun handen aan te nemen*1*. Dit is niet omdat vrouwen 'onrein' zouden zijn maar meer als hulpmiddel en training voor de monniken zelf om mentale zuiverheid en het celibaat gemakkelijker te kunnen bewaren. Wanneer je als vrouw iets aan een monnik wilt geven dan kun je een man als tussenpersoon gebruiken of in 't geval je zelf graag iets wilt geven, dan spreidt de ontvangende monnik in de regel een zakdoek of 'saffraan' op de grond uit waarop je je geschenk kunt neerleggen.
- Vrijgevigheid *(dana)* onderling en aan monniken en tempels wordt door de Thai veel beoefend en gewaardeerd. Mocht je zelf aan deze mooie en heilzame oefening mee willen doen dan kan dit door 's morgens vroeg (6 uur) de monniken op aalmoezenronde op te wachten en voedsel aan te bieden. Ook dan geldt weer dat 't gewaardeerd wordt de schoenen uit te doen tijdens het aanbieden van het eten. Het voedsel kun je in de aalmoezenschaal leggen (zie blz 7). De monnik zal je in de regel niet aankijken maar alleen verbaal of mentaal een goede wens maken en op deze manier z'n waardering tonen.
- De monniken hebben als trainingsregel het niet meer eten van vast voedsel na 12 uur 's middags. Het is daarom beter monniken in de middag/avond geen voedsel meer aan te bieden. Frisdrank kan altijd. Mocht je geld willen geven dan is 't verstandig te vragen of de betreffende monnik of non geld accepteert. In sommige (strictere) ordes hanteren de monniken en nonnen nl. geen geld.
- Handen schudden is niet gebruikelijk: het is beter om als begroeting een *wai* te maken door de beide handpalmen voor de borst tegen elkaar te houden en eventueel een kleine buiging met het bovenlichaam te maken.
- Vaak zie je mensen 3 buigingen maken voor een boeddhabeeld. Hierbij wordt het beeld niet letterlijk als beeld vereerd maar richten de mensen zich op heilzame kwaliteiten van geest die het beeld vertegenwoordigt, nl. zuiverheid, mededogen en wijsheid. De Boeddha zelf wordt door boeddhisten als het grote voorbeeld gezien in het ontwikkelen van deze nobele



kwaliteiten en men buigt ook vaak als teken van respect voor wat men wel de *3 Juwelen* noemt: de *Boeddha* (als leraar), de *Dhamma* (de leer die de Boeddha uitgedragen heeft) en de *Sangha* (de gemeenschap van monniken, nonnen en lekenvolgelingen. Het buigen voor monniken wordt gedaan niet als verering van de persoon maar meer als het eerbied tonen voor een zoon van de Boeddha, waarin bovengenoemde nobele kwaliteiten te vinden zijn.
Als een westerling ook buigt, dan wordt dit zeer op prijs gesteld. Het is echter niet noodzakelijk, een respectvolle *wai* voldoet ook.
- Alle Boeddhabeelden en *stupa's2*, groot of klein, beschadigd of intact, zijn heilige voorwerpen. Laat er daarom geen kinderen op spelen. Als je foto's wilt maken is 't verstandig even toestemming te vragen aan een aanwezige monnik.

In het algemeen tenslotte is het geadviseerd met respect en eerbied om te gaan met de tradities en gebruiken in 't land. Mensen verwachten niet van je dat je je direkt even gracieus en gedisciplineerd gedraagt als zijzelf of dat je meteen boeddhist wordt. Om een plezierig verblijf in Thailand te hebben en om gemakkelijk contacten te kunnen leggen met de bevolking zullen deze tips echter van dienst zijn en ook al is je gedrag zeer warschijnlijk niet perfect naar Thaise standaard: als de mensen zien dat je oprecht bent in je intenties zullen ze alles doen om je te helpen en zul je werkelijk de Thaise gastvrijheid en vriendelijkheid kunnen ervaren. Dit zal je reis een stuk aangenamer maken.
Tenslotte kom je in Thailand maar ook in omringende landen niet ver met ongeduld en onvriendelijkheid. Hoe ongeduldiger en agressiever je overkomt op de Thaise mensen hoe minder ze genegenheid naar je zullen voelen en je zullen helpen.
Thaise mensen houden van vriendelijke en glimlachende mensen: Thailand heet niet voor niets *'het land van de glimlach'*.
Een goede reis toegewenst.

*1*In andere (omringende) boeddhistische landen en tradities gaat men hier iets soepeler mee om.

*2*torentjes (ook wel *chedi's* genoemd), waarin men relikwieën, d.w.z. stoffelijke herinneringen aan gestorven en zeer gerespecteerde monniken, bewaart.



De wai als groet.



Gelieve geen stupa's te beklimmen.

BUN-NIEUWS

De BUN (Boeddhistische Unie van Nederland organiseert dit jaar weer een kennismakingsbijeenkomst. De BUN is een samenwerkingsverband van de meer dan 40 boeddhistische groeperingen die Nederland rijk is en stelt zich o.a. ten doel de kontakten tussen de verschillende groeperingen te bevorderen. In het kader hiervan wordt jaarlijks een open bijeenkomst met 'n bepaald thema georganiseerd waarbij het niet alleen om het programma gaat, maar er ook ruim gelegenheid is om met elkaar en natuurlijk het gastgevende centrum kennis te maken. Op deze dag zijn m.n. ook mensen die geinteresseerd zijn in 't boeddhisme maar zich niet bij een bepaalde groepering hebben aangesloten van harte welkom.
Dit keer zal het thema zijn **'Boeddhisme in het Westen'**, de bijeenkomst zal gehouden worden op *zondag 11 oktober* op een nog nader te bepalen plek. Meer info kan verkregen worden (vanaf 25 aug) bij Margje Schuur, tel 010-4672952.

NIEUWS UIT GRONINGEN

Door een verplichte en hoge kosten met zich meebrengende sanering van ietwat vervuilde grond aan het oude, half afgebrande meditatiecentrum aan de Parallelweg, is de ruil met het nieuwe pand aan de Kamerlingh Onnesstraat, eigendom van de gemeente, nog steeds niet bezegeld.
Er is al wel een bevriende aannemer gevonden die het nieuwe pand (een schoolgebouwtje) verbouwen wil tot meditatiecentrum en ook de benodigde bouwvergunning hiervoor is al afgegeven. De Stichting Vipassana Meditatie Groningen, beheerder van het oude pand aan de Parallelweg, onderzoekt op het moment wegen om de ruil toch door te kunnen laten gaan. We hopen gauw meer informatie te kunnen geven, mocht U waardevolle adviezen hebben of het projekt financieel willen ondersteunen, dan kunt U contact opnemen met Paul Boersma, penningmeester van de stichting, tel. 050-716083 of met ondergetekende.

eerw. Jhananando
10 aug.



BUDDHAVIHARA – NIEUWS

Eind juni is op de bestuursvergadering van de Stichting Buddhavihara, beheerder van het boeddhistische klooster en meditatiecentrum Buddhavihara, de samenstelling van 't bestuur ietwat veranderd.
De eerw. Kirano zal voortaan secretaris zijn en Aad Verboom, de vorige secretaris, zal voortaan een taak vervullen als penningmeester. Eerw. Mettavihari blijft voorzitter. Na enkele zeer gezellige en geslaagde feestdagen in mei en juli dit jaar, zullen er ook dit najaar weer enkele feesten en ceremoniën worden gevierd:
Wan Ork Pansa *op zondag 11 okt:*
de viering van het einde van de zgn. Regentijd: de 3 mnd durende periode waarin boeddhistische monniken in Z.O. Azië minder reizen en vaak in retraite gaan.
Loy Krathong *op zaterdag 7 nov:*
Thailand's meest bekende festival.
Mensen laten 's avonds kleine papieren bootjes te water, gevouwen in de vorm van een lotusbloem en met een brandend kaarsje en wierook. Daarnaast is er gewoonlijk een heel programma met Thaise dans, muziek en gezelligheid.
Kathina-viering *op zondag 8 nov:*
het aanbieden van een monniksgewaad aan één of meerdere monniken die de regenretraite van 3 mnd (zie hierboven) hebben afgerond, als officiële en traditionele afsluiting hiervan.
Informatie over bovenstaande aktiviteiten kan altijd verkregen worden via de tempel: tel 06-52.82.3671.
Een ieder is van harte welkom.

THAISE LES

Midden september zullen er ('s avonds en overdag) weer Thaise lessen worden georganiseerd. In Amsterdam worden de lessen verzorgd door *khun Chutima (020-6736279)*, in Apeldoorn door *khun Pia (055-663439)* en in Groningen door *Nongyao Limnaimuang (050-776886)*. Een ieder is van harte welkom en kan zich aanmelden via bovenstaande telefoonnummers.

WERK-RETRAITE IN DEN ILP

Van 19 - 24 juni hebben wij een werkretraite gehouden in het nieuwe onderkomen van de eerw. Mettavihari in Den Ilp (zie foto). Doel was te bekijken wat de combinatie van arbeid en meditatie bij jezelf voor effekt heeft. De integratie van de Vipassana meditatie-beoefening in de alledaagse werkelijkheid is voor velen nog een onontgonnen gebied en toch is dit 'n zeer belangrijk aspekt wanneer je je serieus met meditatie bezighoudt. Het werk wat gedaan werd paste binnen het voortgaande opknap- en verbouwingswerk van 't centrum in Den Ilp. Er is veel achterstallig onderhoud aan gebouwen en tuinen en er zijn plannen voor de toekomst. Helaas is er nog steeds geen overkoepelende toekomstvisie vastgelegd en bestaan plannen alleen nog maar in verschillende hoofden. Mijn plan ziet er als volgt uit. Den Ilp zou uit kunnen groeien tot een retraitecentrum voor 20-30 mediterenden. Er kunnen doorlopend retraites gehouden worden en er is de mogelijkheid om ècht een langere tijd in retraite te gaan. Op de funderingen van de oude schuren achter de boerderij moeten daartoe meditatiekamertjes gebouwd worden. Daar horen natuurlijk ook toiletten en wasgelegenheid bij. Tijdens de werkretraite hebben we, naast tuinonderhoud en het aanleggen van bloembedden, een nieuwe riolering en waterleiding aangelegd vanaf de straat tot achter de boerderij. Voor de korte termijn worden deze voorzieningen gebruikt om een keuken en toiletten op aan te sluiten. Deze worden gebruikt voor gasten en voor de ceremoniën en Thaise feesten die in Buddhavihara gehouden worden. Deze keuken en toiletten zijn nu voor een groot gedeelte klaar. Wat heel belangrijk bleek te zijn tijdens deze retraite is dat je je blijft richten op de handeling die je aan het uitvoeren bent en dat je je niet bezig houdt met 't resultaat op de lange termijn. Aan 't eind van vijf dagen hard werken was het enige zichtbare (maar wel vruchtbare) resultaat 5 pvc-pijpjes die ergens boven de grond uitstaken: de rest was onder de grond verdwenen.

Henk van Voorst

การสร้างชาติ

ตามทรรศนะของพุทธศาสนา

โดย

สมเด็จพระพุฒาจารย์ อาสภมหาเถร

เมตตาภาวนา

วิธีเจริญเมตตา

เมื่อไหว้พระจบแล้ว ให้นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาวางทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตรงที่หน้าตัก ตั้งกายให้ตรง แล้วใช้สติพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ และอานิสงส์ของขันติธรรม แล้วตั้งใจว่า เราจะเจริญเมตตา เพื่อให้จิตประกอบด้วยเมตตาธรรม ไว้ประจำจิตสันดานอยู่เป็นสมบัติของใจตลอดไป

ขั้นแรกพึงเจริญเมตตาธรรมให้เกิดขึ้นในตัวเองเสียก่อน คำภาวนาเมตตาแก่ตน ท่านผูกไว้เป็นตัวอย่างดังนี้ :–

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่ามีเวรกับใคร ๆ
อัพ๎ยาปัชโฌ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าเบียดเบียนใคร
อะนีโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีทุกข์
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ขั้นต่อไปพึงเจริญเมตตาธรรม ให้เกิดขึ้นในบุคคลอื่น ตั้งแต่บิดามารดาญาติพี่น้องเป็นต้น จนถึงบุคคลทั้งหลายอื่น ๆ ทั่วโลก โดยไม่เลือกชั้นวรรณะและชาติศาสนา แม้ชั้นที่สุดจนถึงคนมีเวรต่อกัน จนให้เมตตาจิตปรากฏชัดในบุคคลนั้น ๆ ว่า คำภาวนากลาง ๆ ดังนี้ :–



Prince Siddharta, saving the life of a swan.

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ	ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงมีความสุข
นิททุกขา โหนตุ	ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงปราศจากความทุกข์
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ	ขอสัตว์ทุกจำพวกจงอย่ามีเวรแก่กันและกัน
อัพ๎ยาปัชฌา โหนตุ	ขอสัตว์ทุกจำพวกอย่าได้เบียดเบียนกัน
อะนีฆา โหนตุ	ขอสัตว์ทุกจำพวกอย่ามีความทุกข์เลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	ขอสัตว์ทุกจำพวกจงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

จงพยายามใช้สติควบคุมจิต ให้นึกอยู่อย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนทำให้จิตเมตตาสงบอยู่ในอารมณ์ คือบุคคลอื่น ๆ เหมือนอย่างจิตเมตตาสงบอยู่ในอารมณ์ คือตนของตนเอง.

MEDITEREN IN MYANMAR (BIRMA)

(Dingeman Boot (57 j.) is 14 jaar geleden begonnen met het beoefenen van meditatie. Mei '91 keerde hij terug van een 1½ jaar durend verblijf in Thailand en Myanmar (Birma). Het onderstaande is een verslag van zijn ervaringen aldaar.)

Het grootste en bekendste meditatiecentrum van Myanmar is het Mahasi-centrum (in Birmees het *Mahasi Tathana Yeiktha* genoemd) te Yangon (Rangoon). Vanaf de stichting van dit meditatiecentrum (in 1949) tot 1982 berustte de leiding hiervan bij de bekende Mahasi Sayadaw, een meditatieleraar die een grote stuwkracht geweest is voor de beoefening en verspreiding van de Vipassana-meditatie, niet alleen in Myanmar maar ook in andere landen waar het Theravada-boeddhisme aanwezig is. Vanuit het Mahasi-centrum zijn er in de loop van de tijd in Myanmar over 't hele land verspreid zo'n 330 meditatiecentra gesticht. Mahasi Sayadaw gaf ook retreats in andere landen: in 1979 heeft hij bv. 2 retraites in Nederland geleid. Thans berust de leiding van het Mahasi-centrum bij een college van Sayadaws.
De meditatieleraar van 't Chammyay meditatiecentrum of *Chammyay Yeiktha* is Sayadaw U Janakabhivamsa. Hij was één van de naaste medewerkers van Mahasi Sayadaw en diens vertaler op reizen naar 't buitenland. Na de dood van Mahasi Sayadaw reisde hij naar vele landen over de hele wereld om zelf meditatieretraites te leiden. Hij heeft mei j.l. een retraite in Ossendrecht begeleid en zal mei '93 opnieuw naar Nederland komen. In 't Mahasi- en Chammyay-meditatiecentrum komen al gedurende vele jaren buitenlanders mediteren. Hun aantal varieert van 10-30.

Waarom mediteren in Birma?

Ik herinner me dat ik in 1977 begon te mediteren. Vanaf 1980 beoefende ik Zen-meditatie, 3 jaar later kwam ik in aanraking met Vipassana-meditatie. Ik ervoer dat Vipassana-meditatie bij me paste! Ik mediteerde thuis en volgde de jaarlijkse retraites o.l.v. de eerw. Mettavihari.
Ik kwam daarbij o.m. tot de ontdekking dat hoe langer een retraite duurde des te ingrijpender het effect was. Deze ervaring leidde ertoe dat ik in 1987 onbetaald verlof nam en in Thailand en Maleisië gedurende 3½ maand ging mediteren.
Het was ook de oorzaak dat er in mij een sterk voornemen werd geboren om voor langere tijd naar het Verre Oosten te gaan zodra ik het arbeidsproces vaarwel zou kunnen zeggen. Dat werd mogelijk toen ik in '89 de gelegenheid kreeg om vervroegd



Dingeman Boot as Paññanando bhikkhu.

uit te treden. Toen ik dan in november van dat jaar naar Thailand en een maand later naar Myanmar ging, deed ik dat vanuit een sterke innerlijke drang. Ik zal trachten aan te geven welke motieven hieraan ten grondslag lagen. Menige meditatieretraite was weliswaar niet gemakkelijk, maar het effect van iedere retreat heb ik als weldadig ervaren. Ik had het gevoel dat ik telkens een klein stukje veranderde: wat minder gehecht aan allerlei dingen en personen, wat minder kwaadheid, wat milder tegenover mezelf en andere mensen en wat helderder inzicht in wat het leven werkelijk is.
Het ondergaan van deze positieve veranderingen, het ervaren van meer harmonie en grotere innerlijke vrijheid alsmede de intuïtie zo op de juiste weg te zijn, vormden ongetwijfeld telkens weer de belangrijke elementen voor mijn motivatie om door te gaan met de meditatie en om dit gedurende 'n langere periode te doen. Ik had daarbij het gevoel dat ik, door langer achter elkaar te mediteren, tot diepere lagen in mezelf zou komen, waardoor wezenlijke veranderingen mogelijk zouden zijn.

Ervaringen.

Tijdens het meditatieproces ben ik tot het inzicht gekomen dat de Boeddha een helder en in zekere zin eenvoudig pad naar Verlichting heeft gewezen. Ik ging steeds scherper zien en ervaren dat alles in wezen *dukkha* (onbevredigend/onvoldaan) is en dat de oorzaak hiervan gehechtheid aan en vereenzelviging met allerlei zaken en personen is. (Dit zijn de eerste 2 van de 4 Nobele Waarheden.)
De oorzaak van deze gehechtheid schuilt

weer in onwetendheid: het niet goed begrijpen wat het leven is en wie je werkelijk bent. Door meditatie is 't mogelijk een steeds duidelijker en dieper inzicht in jezelf te krijgen waardoor gehechtheden en andere onzuiverheden steeds zwakker worden. Het gevolg hiervan is weer dat je steeds meer in harmonie en vrede met jezelf en de ander komt te leven.
Het effect van de meditatie zal groter zijn naarmate heldere aandacht en concentratie dieper zijn. De volgende factoren dragen daartoe bij:
- het je houden aan morele voorschriften, waardoor je geest steeds zuiverder wordt;
- het je tijdens het meditatieproces strict houden aan de instructies van de meditatieleraar, waarbij discipline een belangrijke rol speelt;
- alle activiteiten en handelingen buiten de formele zit- en loopmeditaties met grote aandacht uitvoeren: vanaf het wakker worden tot het in slaap vallen *mindful* (aandachtig) zijn;
- de meditatieperiodes verlengen.
Deze factoren zijn de basis en ondersteuning van wat in de boeddhistische psychologie het 8-voudige pad wordt genoemd: de juiste moraal, de juiste inspanning, de juiste aandacht en de juiste concentratie en dit resulteert in het juiste inzicht. Het 8-voudige pad vormt de 4e Nobele Waarheid: 'het pad dat leidt tot de Verlichting'.

Dagorde.

In het Mahasi-centrum wordt de volgende dagorde aangehouden:

2.50 u. opstaan*1*
5.15 u. ontbijt
10.00 u. lunch (tevens laatste maaltijd)

Er is tijd voor toilet, bad, kleren wassen enz. en 3 keer per week een gesprek met de meditatieleraar. Geregeld is er ook een *Dhamma talk:* eens per week.
Gevraagd wordt niet te lang op bed te liggen (4 - 6 uur). Het resterende deel van de tijd is bestemd voor zit- en loopmeditatie: de basisinstructie is afwisselend een uur loop- en een uur zitmeditatie te doen. Iedere *yogi* (mediterende) wordt gevraagd 8 morele voorschriften te volgen: niet doden, niet stelen, geen sexuele contacten, niet liegen, geen alcohol en drugs, geen voedsel na 12 uur 's middags, geen make-up of mooier makende dingen dragen, geen muziek, dans e.d. en geen gebruik maken van een luxe stoel of bed.
Zoals reeds vermeld heb ik ook 3 maanden gemediteerd in 't Chammyay meditatiecentrum, o.l.v. Sayadaw U Janaka. Een voordeel van daar te mediteren is het feit dat deze (in Myanmar zeer bekende) Sayadaw vloeiend Engels spreekt waardoor een directe communicatie mogelijk is. Daarnaast is hij meer bekend met de westerse mentaliteit. Evenals anderen heb ik hem als 'n bijzonder bekwaam meditatieleraar ervaren.

Metta-bhavana (meditatie op liefdevolle vriendelijkheid).

De laatste 5 weken heb ik *metta-bhavana* (een vorm van Samatha-meditatie*2*) beoefend. Ik heb dat als iets heel bijzonders ervaren en ben tot het inzicht gekomen dat deze meditatievorm 'n zinvolle functie kan vervullen als ondersteuning voor Vipassana-meditatie.

Tot monnik gewijd.

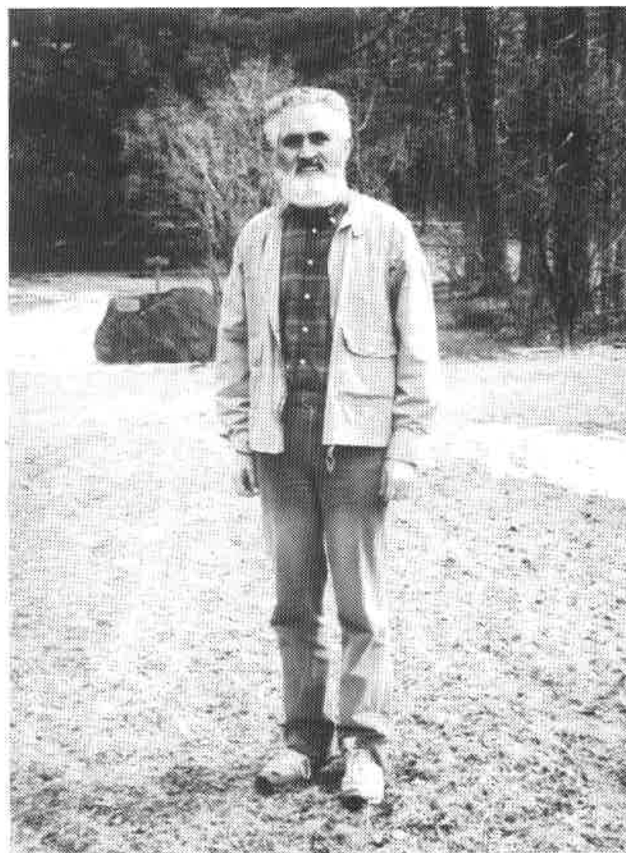
Ruim een maand na aankomst in de Mahasi Tathana Yeiktha ben ik aldaar tot monnik gewijd, omdat:
- ik het boeddhisme zoveel mogelijk 'van binnenuit' wilde meemaken;
- het me (als vrijbuiter, die ik me vaak in wezen voel) zinvol leek eens 'n tijdlang de 227 regels voor monniken in acht te nemen;
- je als monnik veel steun ondervind van je medemonniken en
- in het algemeen omdat ik meende dat 't monnikschap een positieve invloed zou hebben op mijn meditatieproces.
In Myanmar zijn er trouwens vele mannen (en jongens) die tijdelijk monnik worden. Wat dat betreft sloot ik me aan bij een aldaar heersende traditie. 4 Maart vorig jaar ben ik vanuit Myanmar als monnik naar Thailand vertrokken. Daar ben ik naar het internationale woudklooster Wat Pah Nanachat in N.O. Thailand (Ubon) gegaan en ben daar 4 weken gebleven. Het verblijf aldaar heb ik als plezierig en zinvol ervaren. De avond voor m'n vertrek heb ik het monnikskleed afgelegd.
Al met al heb ik het monnikschap, dat ik bijna 15 maanden vervuld heb, als zeer positief ervaren. In Myanmar en Thailand hebben de mensen een groot respekt voor monniken en dat wordt op verschillende manieren tot uitdrukking gebracht. Ook dat vormt een stimulans en ondersteuning van het meditatieproces, van het volgen van het pad van de Boeddha.

---

*1*Dit lijkt zeer Spartaans: in Azie is het 's morgens vroeg echter de koelste tijd van de dag en daardoor goed geschikt voor meditatie.
*2*Hierbij staat het ontwikkelen van concentratie (en daardoor kalmte van geest) centraal, in tegenstelling tot Vipassana-meditatie waarbij opmerkzaamheid het belangrijkste is.

Naar Myanmar en Thailand voor meditatie.

In feite is het voor iedereen mogelijk om naar een meditatiecentrum in Myanmar of Thailand te gaan. In Myanmar zijn er - als je geen Birmees spreekt - naar m'n mening maar 3 centra die hiervoor in aanmerking komen: de centra waar ik zelf geweest ben en het onlangs geopende *Panditarama* meditatiecentrum. Het is niet aan te raden erheen te gaan zonder meditatie-ervaring en er moet rekening mee worden gehouden dat 't verkrijgen van 'n visum een lange tijd vergt (4-8 maanden). Verder verschilt het eten nogal van de Hollanse pot: in 't algemeen is het eten nogal olierijk en vegetariërs komen niet altijd aan hun trekken. Voorzichtigheid m.b.t. het eten is altijd geboden: ongekookt water of rauwe groenten zijn vaak een bron van maag- en darmklachten. Wat ook als lastig wordt ervaren is dat de postverbindingen van en naar 't militair bestuurde Myanmar ronduit onbetrouwbaar zijn. Daar staat tegenover dat de mensen in Myanmar in het algemeen zeer hulpvaardig en gastvrij zijn. In Thailand zijn meer geschikte meditatiecentra: aan het verblijf zijn meestal geen vaste kosten verbonden, een donatie (bij vertrek) wordt echter op prijs gesteld.



Dingeman (as Dingeman Boot).

MEDITEREN IN AZIE?

In de jaren dat de eerw. P.K.K. Mettavihari nu in Nederland is zijn veel mensen met Vipassana-meditatie in aanraking gekomen. Omdat Vipassana-meditatie uit Z.O. Azië stamt en daar veel beoefend wordt, is het begrijpelijk dat veel mensen het idee hebben dat mediteren in Azië toch wel specialer en beter is dan een 10/20 dagen durende retraite in Nederland. Als je in Azië gemediteerd hebt weet je waar je over praat. Dan kun je pas goed mediteren, zo wordt vaak gedacht. In dit artikel wil ik duidelijk maken dat mediteren in Azië wel speciaal is, maar (in de zin van progressie en begrip van jezelf en je meditatieproces) niet altijd beter dan mediteren hier in het westen. Als je nog nooit in landen als Birma/Thailand gemediteerd hebt, heb je er weinig idee van wat je daar allemaal te wachten kan staan: welke hindernissen je daar in een retraite kunt tegenkomen. Zelf heb ik lange tijd in Birma en Thailand 'gezeten'. Op basis van m'n ervaringen daar wil ik één en ander toelichten.
Een eerste faktor waar je direkt mee geconfronteerd wordt is de hitte, vooral als je daar in de warme tijd (eind maart tot juni) komt mediteren. Met een ventilator (als die aanwezig is althans) probeer je wel een aangenamer klimaat te scheppen maar dit lukt niet altijd. Door de hitte wordt je geest gemakkelijker suf en loop of zit je soms overmatig te transpireren. Op den duur kan dit huidirritaties/uitslag veroorzaken waar je vervolgens van alles aan probeert te doen.
Een 2e faktor is het voedsel. Je krijgt vaak heel ander eten dan je gewend bent: soms ook erg scherp, zwaar (door overmatig gebruik van olie) of niet hygiënisch bereid. Gevolg is dat je regelmatig met maag- en darmklachten geconfronteerd wordt. Dit maakt je zwakker en hindert je meditatie. Als het eten je niet ligt kan dat 'n bron van ontevredenheid in je meditatie zijn. Goed en passend voedsel wordt ook in de boeddhistische geschriften beschouwd als één van de faktoren voor een rustige en heldere geest.

Een 3e faktor is de wijze waarop dingen in het meditatiecentrum georganiseerd zijn. Hier in Nederland, in Ossendrecht waar nu retraites gehouden worden, is alles goed georganiseerd. Men heeft 't gevoel samen in retraite te zijn, ieder doet op z'n eigen manier zijn/haar best. In meditatiecentra in Azië zijn dingen vaak veel rommeliger georganiseerd. Vaak kreeg ik het gevoel het alleen te moeten doen. Het is niet ongewoon dat leken en

monniken zich niet aan retraite-regels houden. Soms komt men ook niet voor intensieve meditatie maar meer om eens de sfeer te proeven of om te leren mediteren maar dan niet zo intensief. Vooral als je samen met een aantal mensen met deze instelling in dezelfde meditatiezaal mediteert kun je het idee krijgen dat jij de enige bent die intensief mediteert en dat anderen maar wat rondhangen en je meer storen dan steunen. In Nederland is een retraite een afgebakende periode, in meditatiecentra in Azië is het 'n continu doorgaand gebeuren met steeds mensen die nieuw komen en soms erg moeten wennen, mensen die een rustperiode nemen en mensen die stoppen en nog een paar dagen 'afbouwen'. Dit gaat vaak gepaard met 'n gezellig kletspraatje links en rechts en ook al word je er misschien niet direkt bij betrokken, het is in ieder geval niet stimulerend voor hen die serieus mediteren.

Een 4e belangrijke faktor is je meditatieleraar. Het komt veel voor dat een leraar weinig/geen Engels spreekt en je bent dan afhankelijk van een vertaler. Vaak gaat dit goed maar soms (ook afhankelijk van de meditatie-ervaring van de vertaler) kun je via hem/haar onduidelijke of zelfs verkeerde instructies krijgen. Daarnaast hebben niet alle leraren ervaring met het lesgeven aan westerlingen. In sommige centra zie je je leraar niet dagelijks maar 2/3 keer per week of soms ook 'n hele week of langer helemaal niet. Mediterenden krijgen hierdoor soms een houding dat, op dagen dat ze de leraar niet zien, ze 'het wel wat rustiger aan kunnen doen'.

Een volgende bron voor hindernissen is de overdaad aan de meest uiteenlopende beesten die je op je Pad/pad kunt tegenkomen. Hier in Nederland zit je op een eigen, goed geïsoleerde kamer, zodat je in het algemeen weinig last van beesten e.d. hebt. In Azië moet je je echter vaak op allerlei manieren beschermen tegen muskieten/mieren die in vele soorten en maten soms bij tientallen tegelijk over je lichaam kunnen krioelen. Vooral de 1e van de 5 voorschriften (ik neem me voor om niet te doden) kun je hier daadwerkelijk beoefenen, hoewel dit niet altijd meevalt. Dan zijn er schorpioenen en slangen die vooral in de regentijd (juli - oktober) 'n droog heenkomen zoeken en soms is dat jouw kamer. Zo heb ik eens een paar weken in 'n ruimte gemediteerd met slangen die een paar meter boven m'n hoofd hingen. Die woonden daar ook, volgens m'n meditatieleraar, maar het had veel tijd nodig ze als huisgenoten te accepteren. Ook had ik wekenlang een duivennest onder het afdakje van m'n meditatiehut *(kuti)*, met urenlang gekoer en gekras van hun nagels op het golfplaten afdakje. Daarnaast is er het gekwaak van vele kikkers (één keer zo luid dat ik 's morgens m'n wekker niet kon horen aflopen), het gesjirp van krekels of het zien van mooie en exotische vlinders en vogels wat je zo mooi kunt vinden dat je vergeet opmerkzaam te blijven. Ook mag genoemd worden de vaak bijzonder luide muziek die uit de huizen rondom het centrum soms tot je komt, vaak niet slechts een uurtje maar soms dagenlang. Je hut heeft alleen ramen met muskietengaas, je kunt niet even je raam dichtdoen.

Uit het bovenstaande moge blijken dat mediteren in Azië niet altijd gemakkelijker, beter of meer aan te raden is dan mediteren in Nederland. Je hebt vaak veel tijd nodig om goed te wennen met bovengenoemde mogelijke valkuilen, afleidingen of hindernissen. Dit klinkt misschien negatief, het is echter vooral bedoeld als verheldering van situaties die je daar kunt aantreffen en als waarschuwing voor mensen met een te ideaal beeld. Vooral als je een paar maanden wilt gaan mediteren, je al 'n aantal retraites hebt gedaan, je weet naar welke leraar je gaat en je bewust bent van mogelijke hindernissen, kan het juist goed zijn om in Azië retraite te gaan doen, gewoon ook omdat er in Nederland (nog) geen plaats is om langere tijd intensief te mediteren onder begeleiding en dit bovendien erg duur kan zijn. Als je een kortere tijd intensief wilt mediteren is het m.i. raadzaam niet naar Azië te gaan (tenzij je gewoon eens in een exotische omgeving wilt mediteren) daar je de kans loopt meer met de buitenkant bezig te blijven dan dat je ruimte hebt om je naar binnen te richten.

Ik hoop dat dit schrijven je helpt een bewustere keuze te maken als je erover denkt een retraite in Azië te gaan doen. Bovenal is dit bedoeld om duidelijk te maken hoe waardevol 't is om juist in je eigen omgeving retraite te doen of sterker nog: te kunnen doen.

Johan Tinge



Meditation weekend in Groningen (22-24 May) under the guidance of the Ven. Sayadaw U Jatila. With translation into English from U Kyaw Myint.



RETREAT CENTRES IN ASIA
(in the tradition of the Ven. Mahasi Sayadaw).

In Thailand:
Wat Mahadhatu, section 5,
3, Maharaj Road, Bangkok - 10200

Of eerw. Bodhipalo, section 1 in dezelfde tempel;

V.m.c. *'Vivek Asom'*
Soi Prachanakul 7, Tanon Bahnbung,
Amper Muang, Chonburi - 20000

V.m.c. *'Sorn Thawee'*
Sametnua, Bangkla
Cha Choengsao 24110

Wat Ram Perng, Tambon Suthep,
Amper Muang, Chiengmai 50000

Wat Tham Tong, Tambon Bam Pae,
Amper Chom Thong, Chiengmai 50240

In Myanmar (Birma):
Chanmyay Yeiktha
55-A, Kaba Aye Pagoda Road
Kaba Aye p.o., Yangon (Rangoon)
Ven. Sayadaw U Janakabhivamsa

Mahasi Tathana Yeiktha
16, Tathana Yeiktha Road
Yangon (Rangoon) - 11201

V.m.c. *'Panditarama'*
80-A Thanlwin Road, Golden Hill Ave.
Bahan, Yangon
Ven. Sayadaw U Panditabhivamsa

In Sri Lanka:
V.m.c. *'Kandubodha'*, Delgoda

In Maleisië:
Malaysian Buddhist Meditation Centre
355, Jalan Mesjid Negeri
11600 Penang

RETREATS

For those who wish to practise Vipassana meditation intensively, 2 retreats have been planned in the Netherlands:

- a retreat will take place under the guidance of the Ven. P.K.K. Mettavihari from **27 December - 10 January '93**
- and after a successful retreat in May, a retreat will take place under the guidance of the Ven. Sayadaw U Janakabhivamsa: from **26 May - 6 June '93**.

Location for all retreats:
'de Volksabdij', Ossendrecht.
Information and application forms:
Ven. Jhananando, tel. 050-711680
Johan Tinge, tel. 013-710787

RETREAT GERMANY

A retreat will also take place in the *'Waldhaus am Laacher See'*, Heimschule 1, Nickenich, Germany, from **13 - 20 September**, under the guidance of the Ven. Mettavihari. Those who wish to participate can contact
Paul KÖppler, tel. 02636/3344

JOHAN TINGE VERHUISD

Voor hen die het nog niet weten: Johan Tinge is verhuisd. Velen kennen Johan als meditatieleraar en mede-organisator in Groningen. Om z'n werk als therapeut in Tilburg kon Johan echter niet langer in Groningen blijven wonen. Z'n nieuwe adres is **Bodegravenstraat 68,**
5043 BR Tilburg, tel 013-710787.
We wensen Johan veel geluk toe in z'n nieuwe woonplaats en dat hij nog vele jaren moge bijdragen aan de diverse meditatie-aktiviteiten in Nederland.

VIPASSANA



MEDITATIE-AKTIVITEITEN

Amsterdam:
Elke maandag van 18.00 - 20.00 uur.
Weekends: 4/5/6 sept; 2/3/4 okt; 31 okt/1/2 nov.
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 - 22.00 uur
zondag 9.30 - 12.30 uur
Plaats: V.M.C. *'Buddhavihara'*, St. Pieterspoortsteeg 29.
Kosten: f18,- per dagdeel (5 x), excl. eten + eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar.
Overnachting mogelijk (à vrije gift): wel een eigen slaapzak meenemen s.v.p.
Beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen. Info en opgave:
Joke Hermsen 020-6264984
7 okt (20.00 u): lezing met dia's over het boeddhistische levenswiel, *'de Roos'*, Vondelstraat 35/37.

Bergen op Zoom: weekend: 6/7/8 nov, o.l.v. Johan Tinge. Info en opgave:
Eva Ouwehand 01640-59793

Boxmeer:
introductie kursus: 10 donderdagavonden (open les 10 sept);
gevorderden kursus: 10 dinsdagavonden (open les 8 sept);
21 sept: lezing door Anja Tactor;
2 nov: lezing door eerw. Jhananando.
Plaats: cult. centrum *'de Wijer'*, info en opgave: Frans Versteijnen 08855-75317

Emst: weekend: 28/29/30 aug, o.l.v. Frans Versteijnen. Plaats, info en opgave: *'Maitreya Instituut'*, Heemhoeveweg 2, tel 05787-1450.

Groningen:
Elke donderdag van 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: *'Bodhimanda'*, Jacobstraat 17/19.
Weekends: 28/29/30 aug, in *'de Tuin'*, A-Kerkhof zz 22 (met Emiel Smulders);
2/3/4 okt in *'de Terebint'*, Moesstr. 20 (o.l.v. eerw. Jhananando);
13/14/15 nov (o.l.v. eerw. Mettavihari).
Kosten: f95/120,- (naar draagkracht) voor het gehele weekend inclusief maaltijden, of f15,- per sessie.
N.B. Overnachting mogelijk, beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen.
Vrijdag 9 okt: lezing door Anja Tactor over boeddhistische meditatie.
Info en opgave voor alle aktiviteiten:
eerw. Jhananando 050-711680
Paul Boersma 050-716083

's Hertogenbosch: voor info over meditatie-avonden in Den Bosch:
Rien Loeffen, tel 073-122641

Leeuwarden: elke di 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: a/b *'de Streamwinner'*, Harlingertrekweg 67.
Info: Anne en Michel, 058-160382.

Leiden:
Elke dinsdag van 19.15 - 21.15 uur.
elke 1e dinsdag van de maand o.l.v. eerw. Mettavihari of Henk van Voorst.
Plaats: Faljerilstraat 8. Info:
Nel 071-154862 / Han 01719-17424.

Maastricht:
Elke dinsdag van 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: Hoekweg 15, Meerssen. Info:
Marjan Bouhuijs, tel 043-644180.
Weekend: 30/31 okt/1 nov; o.l.v. eerw. Jhananando. Info en opgave:
Els Niessen, tel 04406-40345.

Rotterdam:
Elke maandag van 19.00 - 21.00 uur.
Weekend: 18/19/20 sept; o.l.v. Joke Hermsen. Plaats: Schepenstraat 91-B.
Kosten: f85/105,- (excl. maaltijden).
Overnachting mogelijk, info en opgave:
Margje Schuur 010-4672952
Martin Arends 010-4611210
Introductie kursus: 12 woensdagavonden m.i.v. 23 sept, o.l.v. Joke Hermsen.
Info en opgave bij:
Oost-West centrum, tel 010-4135544.
16 okt (20.00 u): Lezing met dia's door Frans Versteijnen over het boeddhistische levenswiel.
Plaats: *'Egawen'*, Hoogstraat 49-A.

Tilburg: voor info over meditatie-aktiviteiten in Tilburg:
Johan Tinge, tel 013-710787.

Utrecht: elke do 20.00 - 21.30 uur.
Plaats: Sterrenbosch 9bis, info:
Henk 030-520435
Aad 030-888655

Zwolle: voor info over meditatie-aktiviteiten in Zwolle e.o.:
Dingeman Boot 038-656653.

Brussel: intensieve meditatieweekends: elk laatste weekend van de maand in 't Tibetaanse centrum, Capouilletstr. 33.
Info en opgave: Marie Cécile Vandergucht, tel 2.7341128.

